

# 大地震発生

その時どうする？

## 1 丈夫なテーブルや机の下に身をかくし、あわてて外へ飛び出さな

家の中にいるときに大きな揺れを感じたら、まず丈夫なテーブルや机の下に隠れて身の安全を確保し、あわてて外に飛び出さない。



## 2 揺れがおさまったら火の始末

火の始末はやけどをしないように落ち着いて。地震の揺れがおさまってから行う。



## 3 テレビやラジオをつけて地震の情報を

地震が起きたら、テレビやラジオをつけて気象台が発表する津波警報・注意報や地震・津波に関する情報を入手する。



## 4 海岸でグラツときたら高台へ

海岸にいるときに大きな揺れや長い時間ゆっくりとした揺れを感じたら、津波の恐れがあるので、ただちに高台へ避難する。



## 5 近づくな 自動販売機やビルのそば

野外で大きな揺れを感じたら、看板の落下、ビルの窓から割れたガラスの落下、ブロック塀や自動販売機などの倒壊に注意する。



## 6 気をつけよ 山崩れと崖崩れ

切り立った崖のそばや地盤の軟弱な傾斜地などで大きな揺れを感じたら、山崩れ、崖崩れの恐れがあるので注意する。



## 7 避難は徒歩で 荷物は最小限に

車での避難は、渋滞に見舞われ防災活動や避難の妨げとなる恐れがあるので、持ち物は最小限にして徒歩で避難する。



## 8 余震が起きてもあわてずに正しい情報に従って行動を

大地震のあと、余震がしばらく続く場合があるので注意する。また、災害時には、未確認の情報がデマとなり混乱を招く恐れがあるので、正しい情報を入手して行動するようにする。



## 9 不意の地震に日頃の用意

地震は突然襲ってくる。常日頃から避難方法・場所や医療機関などを確認しておく。また、携帯ラジオ、懐中電灯などの防災用品を普段から用意し、点検しておく。



### 津波に対する心がまえ

- 強い地震（震度4程度以上）を感じたとき、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで安全な場所に避難。
- 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときには、直ちに海浜から離れ、急いで安全な場所に避難。
- 正しい情報をラジオ、テレビ、広報車などを通じて入手。
- 津波注意報でも、海水浴や磯釣りは危険なので行わない。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報や注意報が解除されるまで気をゆるめない。

